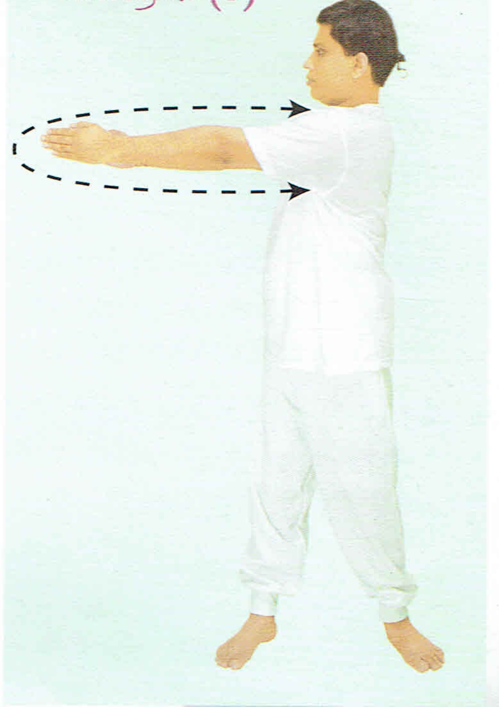
ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಿ :

ನಿಂತುಕೊಂಡು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಗೆ ಎದುರಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಲಬದಿಗೆ ಎಷ್ಟು ತಿರುಗಿಸಬಹುದೋ ಅಷ್ಟು ತಿರುಗಿಸಿ. ಕೈಗಳ ನಡುವೆ ಎದೆಯಷ್ಟು ಅಂತರವಿರಲಿ ಹಾಗೂ ದೃಷ್ಟಿ ಕೈಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರಲಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಯಿಂದಲೂ ಮಾಡಿ.

ಕಟಿಚಕ್ರಾಸನ (3)



4. ತಿರ್ಯಕ್ ಭುಜಂಗಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ಬೆನ್ನು ಮೇಲಾಗಿ ಮಲಗಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜಗಳ ಬಳಿ ಇರಿಸಿ. ಮೊಣಕೈಗಳು ಪಾರ್ಶ್ವ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲ್ಪಡಲಿ ಹಾಗೂ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಲ್ಪಟ್ಟಿರಲಿ.
2. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುತ್ತ ಪಾದಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಿ.
3. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಎದೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿರಿ. ನಾಭಿಯವರೆಗೂ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಬಲಗಡೆಯ ಭುಜದ ಮೇಲಿನಿಂದ ಎಡಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ನೋಡಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಕೆಳಗೆ ಬನ್ನಿ. ಹೀಗೆ ಎಡಗಡೆಯಿಂದಲೂ ಮಾಡಿ.

ತಿರ್ಯಕ್ ಭುಜಂಗಾಸನ



5. ಉದರಾಕರ್ಷಾಸನ ಅಥವಾ ಶಂಖಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ಕುಕ್ಕರಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದೂಕಾಲು ಅಡಿಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ.
2. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತುಂಬುತ್ತಾ ಬಲ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಎಡಪಾದದ ಬಳಿ ಊರಿ ಮತ್ತು ಎಡಮಂಡಿಯನ್ನು ಬಲಬದಿಗೆ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಬಗ್ಗಿಸಿ.
3. ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೋಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ತಡೆದು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಮಾಡಿ.


ಶಂಖಾಸನ

ಶಂಖಪ್ರಕ್ಷಾಳನದ ಲಾಭ :

1. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ನಾವು ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಕಾರದ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ.
2. ಶರೀರವು ಶುದ್ಧವೂ ನಿರ್ಮಲವೂ ಆಗಿ ಹೂವಿನಂತೆ ಹಗುರ ಹಾಗೂ ಕಾಂತಿಮಯವಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಉದರರೋಗಗಳಾದ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಗ್ಯಾಸ್, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಹುಳಿತೇಗುಗಳು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಇವುಗಳು ನಿಶ್ಚಿತ ರೂಪದಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.
4. ಸ್ಥೂಲತೆ, ಮಧುಮೇಹ, ಶ್ವಾಸರೋಗ, ಹೃದಯರೋಗ, ಅಪೆಂಡಿಸಾಯಿಟಿಸ್, ತಲೆನೋವು, ಬಾಯಿ-ಗಂಟಲು-ನಾಲಿಗೆ-ಕಣ್ಣುಗಳ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭಕಾರಿ.
5. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಾಸಿಕಧರ್ಮ ಸಂಬಂಧೀ ವಿಕೃತಿಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಂಧಿವಾತ, ಆಮವಾತ ಮೊದಲಾದ ವಾತರೋಗಗಳೂ, ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದು, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸುಕ್ಕು ಮೂಡುವುದು, ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಕಪ್ಪು ಆವರಣ ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲ ವಿಕೃತಿಗಳೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.
6. ಕರುಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು, ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ ಹಾಗೂ ಜಠರ ಸಂಬಂಧಿ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಇದು ಲಾಭಕಾರಿ. ಇದರ ಲಾಭವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೂ ಕಡಿಮೆಯೇ.



ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು :

1. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸುಯೋಗ್ಯ ಗುರುವಿನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಸನ ಮಾಡುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಆಯಾಸವಾದರೆ ನಿಮಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.

2. ಶಂಖ ಪ್ರಕ್ಷಾಳನದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬಿಸಿನೀರನ್ನೇ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದು. ಆಸನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಷ್ಣತೆ ಹಾಗೂ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಸಾಧಕನು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಅನುಭವ ಮಾಡುವನು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ತಾಪಮಾನವು ಸಾಧಾರಣ ಬಿಸಿಯೂ, ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಅಧಿಕವಾಗಿಯೂ ಇರಲಿ. ಅದರ ನಂತರದ ಸಲ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿ ಬರತೊಡಗಿದರೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಹಾಗೂ ತಿರ್ಯಕ್ ಭುಜಂಗಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ.

3. ಶೌಚದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಮಲಭಾಗ ಹೊರಡುವುದು. ಅದರ ನಂತರ ಹಳದಿ ನೀರು, ಹಳದಿ ನೀರಿನ ನಂತರ ನೀರಿನಂತಹ ಮಲ ಹೊರಬೀಳುವುದು. ನಂತರ ಹಳದಿ ನೀರಿನ ನಂತರ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ನೀರು ಹೊರ ಬರುವುದು. ಆಗ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

4. ಖಿಚಡಿ ತಿಂದ ಮೇಲೆ 3 ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಆ ನಂತರವೂ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲೇಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಆ ದಿನವಿಡೀ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲೇಬಾರದು. ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ವಿಕಾರ, ಶೀತ, ನೆಗಡಿಗಳು ಆಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

5. ದಿನವಿಡೀ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಬೇಡಿ. ಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನಂತೂ ಪಡೆಯಲೇಬೇಕು; ಆದರೆ ನಿದ್ರಿಸಬಾರದು.

6. ಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲವಾದಲ್ಲಿ ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆಗೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು.

7. ಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ಫ್ಯಾನಿನ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಕೂರುವುದು ವರ್ಜ್ಯ.

8. ದಿನವಿಡೀ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಕೈಕಾಲನ್ನೂ ತೊಳೆಯಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಊತ ಬರಬಹುದು. ಆಗಸದಲ್ಲಿ ಮೋಡ, ಮಳೆ ಇದ್ದ ದಿನ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

9. ಬಾಲಕ-ಬಾಲಕಿಯರು, ಬಾಣಂತಿಯರು, ಅತಿ ದುರ್ಬಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

10. ಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ಮೂರು ದಿನಗಳ ತನಕ ಹಾಲು, ಹಾಲಿನಿಂದಾದ ಸಿಹಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮೊಸರು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು (ತುಪ್ಪ ಒಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು) ತಿನ್ನಬಾರದು.

11. ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಖಿಚಡಿಯನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿ (ನೀರು ನೀರಾಗಿ) ಮಾಡಬೇಕು. ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಹಾಗೂ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹಾಕಬೇಕು. ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ ದಿನ ಕೇವಲ ಖಿಚಡಿಯಷ್ಟನ್ನೇ (ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ) ತಿನ್ನಬೇಕು. ಬೇರೆ ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಇದರ ನಂತರವೂ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದವರು, ಉದರರೋಗಗಳಿದ್ದವರು, ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಖಿಚಡಿಯನ್ನೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಆದರೆ ಖಿಚಡಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನಷ್ಟು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮರುದಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಪಡುವಲಕಾಯಿ

ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಪಲ್ಯವನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಅದೂ ಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬುದು ಇದರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಮೆಲ್ಲ-ಮೆಲ್ಲನೆ ಮೂರು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಭೋಜನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯ :

ಮಧುಮೇಹದ ರೋಗಿಗಳು 40 ದಿನಗಳಿಗೊಂದು ಬಾರಿಯಂತೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಅಗತ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಬಹಳ ಹಳೆಯ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ರೋಗಿಗಳೂ ಸಹ 40 ದಿನಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯವಂತರೂ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ಮಾಡಿದರೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರದ ರೋಗಗಳ ಆಕ್ರಮಣ ದೇಹದ ಮೇಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಲಘು ಶಂಖಪ್ರಕ್ಷಾಳನ

ಬಹುಕಾಲದ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕರ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಆಸನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ 7-8 ಲೋಟದಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅಧಿಕವಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ 3-4 ಬಾರಿ ಶೌಚವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಂತರ ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ವಮನಧೌತಿಯನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಗಮನಿಸಿ :

ಇದರ ಲಾಭವೂ ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪಥ್ಯವನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಖಿಚಡಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಯಂಕಾಲ ಪಲ್ಯ, ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಈ ಲಘು ಶಂಖ ಪ್ರಕ್ಷಾಳನವನ್ನು ಮಾಡಿದ ದಿನ ಹಾಲು-ಮಜ್ಜಿಗೆಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯದಿರುವುದು ಒಳಿತು.

ಗಣೇಶ ಕ್ರಿಯೆ (ಮಲಶೋಧನ)

ಹರಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಡಗೈನ ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಅದ್ದಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಇಂಚಿನಷ್ಟು ಬೆರಳನ್ನು ತೂರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಸುತ್ತಲೂ ತಿರುಗಿಸಿ ಮಲವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ. ಕೈ ತೊಳೆದು ಮತ್ತೆ ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಿ. ಈ ರೀತಿ ಶೌಚಾ ನಂತರ ಗುದಾಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶೌಚದ ನಂತರ ಉಳಿದಿರುವ ಮಲವನ್ನು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕಿ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಶೌಚದ ನಂತರವೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಉಗುರು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಬೆಳೆದಿರಬಾರದು. ನಖಲು (ನೇಲ್ ಕಟರ್) ವಿನಿಂದ ಉಗುರನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು.

ಲಾಭ :

ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಗುದಾಭಾಗದ ಬಾಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಭ್ಯಂತರದಲ್ಲಿರುವ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳಿಗೆ ಬಲ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶೌಚಾನಂತರ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಗುದಾಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿರುವ ಮಲವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರಬರುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ರೋಗಿಗಳು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು.

3. ಬಸ್ತಿ :

ಗುದದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ನೀರು ಅಥವಾ ವಾಯುವನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಸ್ತಿಕರ್ಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಜಲಬಸ್ತಿ, ಪವನಬಸ್ತಿ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ದಕ್ಷತೆ ಹೊಂದಲು ನೌಲಿ ಮಧ್ಯಮಾ, ಉಡ್ಡೀಯಾನಬಂಧ ಮತ್ತು ವಾಮದಕ್ಷ ನೌಲಿ ಸಂಚಾಲನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವು ಅಗತ್ಯ.

1. ಜಲಬಸ್ತಿ

ವಿಧಿ :

1. ನಾಭಿಯ ತನಕ ನೀರು ಬರುವಂತೆ ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿ ಉತ್ಕಟಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಸಹ ಮಾಡಬಹುದು.

2. ಉತ್ಕಟಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಆರು, ಏಳು ಇಂಚಿನಷ್ಟು ಉದ್ದ ಹಾಗೂ ಅರ್ಧ ಇಂಚಿನಷ್ಟು ದಪ್ಪವಿರುವ ತೂತು ಇರುವ ಮರದ ನಳಿಕೆಯ ಎರಡೂ ಕೊನೆಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಲ್ಪಟ್ಟು ಜಿಡ್ಡಾದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಗೋಲಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ. ನಳಿಕೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ಕೊನೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರಲಿ.

3. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ಉಡ್ಡೀಯಾನಬಂಧ ಹಾಗೂ ಮೂಲಬಂಧವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತ ನೌಲಿ ಮಧ್ಯ ಮಾಡಿರಿ. ಆಗ ನೀವು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ನೀರು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸೆಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

4. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ನಳಿಕೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗದ ಛಿದ್ರದ ಮೇಲೆ ಬೆರಳನ್ನಿಟ್ಟು ಪುನಃ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಮೊದಲಿನಂತೆ ನೀರನ್ನು ಎಳೆಯಿರಿ. ಹೀಗೆ 5-6 ಬಾರಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕರುಳುಗಳ ಒಳಗೆ ನುಗ್ಗುತ್ತದೆ.

5. ಈಗ ನಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಿರಿ. ನಿಂತುಕೊಂಡು ನೌಲಿ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ನೀರು ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು.

6. ಬಲಬದಿಗೆ ನೌಲಿಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿದಾಗ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಇಚ್ಛೆಯಾಗುವುದು. ಆಗ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ.

7. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಳಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆಯೇ ಮಾಡಬಹುದು. ನಾಭಿಯವರೆಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನಂತೆ ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧ ಹಾಗೂ ಮೂಲಬಂಧವನ್ನು ಹಾಕಿ ನೀರನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೇರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಮೂಲಬಂಧ ಮೊದಲಾದವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಗುದದ್ವಾರ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀರು ಒಳ ನುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಬಹುದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಶೌಚಾದಿಗಳಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾದ ಮೇಲೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಲಾಭ :

ಬಸ್ತಿಯ ಮೂಲದ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಶುದ್ಧಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮೊದಲಾದ ಕರುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಷ್ಣತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ವಪ್ನ ದೋಷಾದಿ ಧಾತುಜನ್ಯ ವಿಕಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಎನಿಮಾಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭಕಾರಿ. ಎನಿಮಾದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಹಾಕಿ ನೀರನ್ನು ಪ್ರವೇಶಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಪ್ರಸಾರವಾಗಿ ಅದರ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಬಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಸ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕರುಳು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕರುಳಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಬದಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ದೆ.

2. ಪವನಬಸ್ತಿ :

ಕುಕ್ಕರಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ಕುಳಿತು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಮೂಲಬಂಧ ಹಾಗೂ ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧವನ್ನು ಹಾಕಿ ನೌಲಿ ಮಧ್ಯಮಾ ಮಾಡಿ. ವಾಯು ಒಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ರೀತಿ ವಾಯುವನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ಹೊರಹಾಕುವುದನ್ನು ವಾಯುಬಸ್ತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಲಾಭ :

ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ. ಆದರೆ ಜಲಬಸ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲವು ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ದೂಷಿತ ವಾಯು ಹೊರಬರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ವಾಯುವಿಕಾರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಉಪಯೋಗಿ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಭಪ್ರದ. ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರದೀಪ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

4. ತ್ರಾಟಕ

ವಿಧಿ :

1. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಆಸನ (ಪದ್ಮಾಸನ, ಸಿದ್ಧಾಸನ) ದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ತುಪ್ಪದ ದೀಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಅದನ್ನು 3-4 ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಎದುರಾಗಿ ಇರಿಸಿ. ತುಪ್ಪದ ಅಭಾವವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
3. ಈಗ ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮಿಟುಕಿಸದೆ ದೀಪದ ಕುಡಿಯನ್ನು ನೋಡಿ. ದೀಪವನ್ನು ಗಾಳಿ ಆಡದ ಜಾಗದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು.
4. ಕಣ್ಣೀರು ಬರತೊಡಗಿದರೆ, ಕಣ್ಣುಗಳು ಉರಿಯತೊಡಗಿದರೆ ತ್ರಾಟಕವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರತೊಡಗಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖವನ್ನು ಮುಳುಗಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಬೇಕು. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ತೆರೆದು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಉರಿ ದೂರವಾಗುವುದು. ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲನೆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೂರು ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಂತಾದರೆ ಚಮತ್ಕಾರೀ ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಯೌಗಿಕ ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಹೊರಗೆ ದೀಪದ ತ್ರಾಟಕ ಮಾಡುತ್ತೇವೋ (ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕ) ಅಷ್ಟುಹೊತ್ತು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಆ ದೀಪಜ್ಯೋತಿಯ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತ, ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯ ಪರಮಪಿತಾ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಧಾರಣಾ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಧಾರಣಾ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದರಿಂದ ಧ್ಯಾನದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶವು ಸಹಜವಾಗಿ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪು ಬಿಂದುವನ್ನು ಇರಿಸಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಚಂದ್ರ ಅಥವಾ ಉದಯ ಸೂರ್ಯನ ತ್ರಾಟಕವನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆಯಲು ಯಾರಾದರೂ ಅನುಭವ ಸಿದ್ಧಗುರುವಿನಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಲಾಭಗಳು :

1. ತ್ರಾಟಕದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಯೌಗಿಕ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಸರಳವಾಗಿ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.
2. ನೇತ್ರಗಳ ಜ್ಯೋತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಸಾಯಂಕಾಲ ದೀಪದ ಮೇಲೆ ತ್ರಾಟಕ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ವಪ್ನಗಳು ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಕನಸು ಬಿದ್ದರೂ ಬಹು ಅಲ್ಪ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ, ಆದುದರಿಂದ ತ್ರಾಟಕದಿಂದ ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಲಭಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಕೊಳಕು ಸ್ವಪ್ನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯೂ ಲಭಿಸುವುದು.

5. ನೌಲಿ

ನೌಲಿ ಮಧ್ಯಮಾ :

ವಿಧಿ:

1. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದೂವರೆ ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಊರಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅದುಮಿ. ದೃಷ್ಟಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರಲಿ.



2. ನೌಲಿ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿ ದಕ್ಷತೆ ಪಡೆಯಲು ಮೊದಲು ಅಗ್ನಿಸಾರ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೆನ್ನಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಉದರವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ಈ ರೀತಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಆವೃತ್ತಿಗೊಳಿಸಿ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಮೃದುವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ನೌಲಿ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಸುಗಮವಾಗುವುದು.

3. ಈಗ ನೌಲಿ ಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಬಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಒತ್ತುತ್ತ ಪಾರ್ಶ್ವಭಾಗದಿಂದ ಉದರವನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸಿ, ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ಎದುರಿಗಿನ ಎರಡೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು.

4. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಇಚ್ಛೆಯಾದಾಗ ಉಸಿರನ್ನೆಳೆದುಕೊಂಡು ಪುನಃ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಮಾಡಿ.

ವಾಮ ನೌಲಿ (ಎಡಭಾಗ) :

ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ನಿಂತುಕೊಂಡು ನೌಲಿ ಮಧ್ಯಮಾ ಮಾಡಿ. ನೌಲಿ ಮಧ್ಯಮಾ ಆದ ಮೇಲೆ ಎಡಗಡೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗುತ್ತ ಎಡಗೈ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ. ಇದರಿಂದ ಉದರದ ದೊಡ್ಡ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಎಡಪೇಶಿಯು ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಬಲಭಾಗದ್ದು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಡಿಲವಾಗಿರಬೇಕು.

ವಾಮ ನೌಲಿ



ದಕ್ಷಿಣ ನೌಲಿ (ಬಲ ಭಾಗ) :

ವಿಧಿ:

ವಾಮನೌಲಿಯಂತೆಯೇ ದಕ್ಷಿಣ (ಬಲ) ನೌಲಿಯೂ ಇದೆ. ಇದರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ವಾಮನೌಲಿಯಂತೆಯೇ.

ನೌಲಿ ಸಂಚಾಲನ :

ವಿಧಿ :

ಈಗ ಎರಡೂ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ನೌಲಿಯಾಗತೊಡಗಿದರೆ ನೌಲಿಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ಕೈಗಳಿಂದ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿ. ಎಂದರೆ, ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೌಲಿಯು ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಲಾರಂಭಿಸುವುದು. ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಬಲಭಾಗದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಎಡಪಾರ್ಶ್ವದಿಂದಲೂ ಮಾಡಿ.

ಲಾಭಗಳು :

1. ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೌಲಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಧನ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

   'ಹಠ ಕ್ರಿಯಾ ಮೌಲಿರಿಯಂ ಚ ನೌಲಿಃ'

2. ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಗ್ಯಾಸ್, ಅತಿಸಾರ, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಉದರದ ಬೊಜ್ಜು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ತ ಉದರರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತರೂಪದಿಂದ ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ.

3. ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನಗಳು ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಇದು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ :

ಸ್ಲಿಪ್‌ಡಿಸ್ಕ್, ಹೃದಯರೋಗ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಸರ್‌ಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

6. ಕಪಾಲಭಾತಿ :

ವಿಧಿ :

ಪದ್ಮಾಸನ ಅಥವಾ ಸಿದ್ಧಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅದರಿಂದ ನಾಭಿಯ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತಾ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಜಿತಗೊಳಿಸಿ ಹೊರಹಾಕಿ. ಅಂತಿಮ ಬಾರಿ ಪೂರ್ಣ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ಮಹಾಬಂಧವನ್ನು ಹಾಕಿ. ಪುನಃ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 60 ಬಾರಿ ಹೊಡೆತ (ಒಳ ತಳ್ಳುವಿಕೆ)ದ ಗತಿಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ 120 ರವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾಗುವುದು. ಹೊಸ ಅಭ್ಯಾಸಿಗೆ 25-30 ಹೊಡೆತಗಳೇ ಸಾಕು.

ಲಾಭಗಳು :

ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ಕಪಾಲದ ಶೋಧಕವಾದುದರಿಂದ ಕಪಾಲಭಾತಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ''ಭಾ ದೀಪ್ತೌ'' ಕಪಾಲವನ್ನು ದೀಪ್ತಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ಕಪಾಲಭಾತಿ. ಇದು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹಾಗೂ ಹೃದಯಗಳಿಗೆ ಲಾಭಕಾರಿ. ಯಕೃತ್, ಕರುಳು ಹಾಗೂ ಮೇದೋಜೀರಕ ಮೊದಲಾದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಾಚಕಾಂಗಗಳಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.



ಮುದ್ರಾ ಪ್ರಕರಣ

ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಂಗವಲ್ಲದೆ ಮುದ್ರೆಗಳಿಗೂ ತನ್ನದೇ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಮುದ್ರೆಗಳು ಆಸನಗಳ ವಿಕಸಿತ ರೂಪವಾಗಿದೆ. ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪ್ರಧಾನತೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಗಳ ಗೌಣತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮುದ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಗೌಣತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳ ಪ್ರಧಾನತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ರೆಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತ ಹೇಳಲಾಗಿರುವಂತೆ, **'ನಾಸ್ತಿ ಮುದ್ರಾ ಸಮಂ ಕಿಂಚಿತ್ ಸಿದ್ಧಿಂ ಕ್ಷಿತಿಮಂಡಲೇ'** – ಎಂದರೆ, ಈ ಪೃಥ್ವಿಯ ಮೇಲೆ ಮುದ್ರೆಯಂತೆ ಸಫಲತೆ ನೀಡುವುದು ಬೇರೆ ಯಾವ ಕರ್ಮವೂ ಇಲ್ಲ. ಸುಗಮತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಮುಖ ಮುದ್ರೆಗಳ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ಎರಡು ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

1. ತತ್ವಗಳ ನಿಯಮನಗೊಳಿಸುವ ಹಸ್ತಮುದ್ರೆಗಳು.
2. ಪ್ರಾಣೋತ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗರಣದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ ಮುದ್ರೆಗಳು.

ತತ್ವಗಳ ನಿಯಮನಗೊಳಿಸುವ ಹಸ್ತ ಮುದ್ರೆಗಳು

ಈ ಸಮಸ್ತ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವು ಐದು ತತ್ವಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವೂ ಪಂಚತತ್ವಗಳ ಸಂಘಾತವಾಗಿದೆ. ಶರೀರದ ಐದು ಬೆರಳುಗಳು ಐದು ತತ್ವಗಳ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು. ಅಂಗುಷ್ಠ (ಹೆಬ್ಬೆರಳು) ವು ಅಗ್ನಿ-ತತ್ವದ, ತರ್ಜನಿ (ತೋರುಬೆರಳು) ಯು ವಾಯುವಿನ, ಮಧ್ಯಮಾ (ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳು) ಆಕಾಶದ, ಅನಾಮಿಕಾ (ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು) ಪೃಥ್ವಿಯ, ಹಾಗೂ ಕನಿಷ್ಠಾ (ಕಿರುಬೆರಳು) ಜಲತತ್ವದ ಪ್ರತಿನಿಧಿತ್ವವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪಂಚತತ್ವಗಳ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ದೇಹವು ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ; ವಿಷಮ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ರೋಗವು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುದ್ರಾ ವಿಜ್ಞಾನದ ಅನುಸಾರ ಇದೇ ಐದು ತತ್ವಗಳ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ಶರೀರದ ಆಂತರಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಅವಯವಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಸುಷುಪ್ತ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಬಹುದು.



ಹಸ್ತಮುದ್ರೆಗಳು ತಕ್ಷಣವೇ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮುದ್ರೆಗಳು ಮಾಡಲ್ಪಡುತ್ತವೋ, ಶರೀರದ ವಿರುದ್ಧದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವ ತಕ್ಷಣವೇ ಆಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಓಡಾಡುತ್ತಾ, ಕುಳಿತೇಳುತ್ತ, ನಿಂತುಕೊಂಡು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ವಜ್ರಾಸನ, ಸಿದ್ಧಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ, ಸುಖಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಇವುಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಲಾಭಪ್ರದ. ಈ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ 10 ರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ 30-45 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಎರಡು ಮೂರು ಸಲ ಸಹ ಮಾಡಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ.

1. ಜ್ಞಾನಮುದ್ರೆ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನಮುದ್ರೆ :

ಅಂಗುಷ್ಠ ಹಾಗೂ ತರ್ಜನಿಗಳ (ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ತೋರು ಬೆರಳು) ಅಗ್ರಭಾಗ (ತುದಿ) ಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಸೇರಿಸಿ ಉಳಿದ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ.